



Angebote im Bereich des „Betrieblichen Gesundheitsmanagements“

§ 20 SGB V Präventionskurse

- Laufen für Einsteiger & Nordic Walking
- Pilates & Wirbelsäulengymnastik
- funktionelles Krafttraining
- Stress & Entspannung
- Ernährung

Diese Kurse werden von qualifizierten Trainern unterrichtet, die die Anerkennung der gesetzlichen Krankenkassen haben. Die Erstattung liegt bei mind. 75 % der Kursgebühr. An einem Kurs dürfen max. 15 Personen teilnehmen.

Kosten: Die Kursgebühr für 10 Trainingseinheiten
á 60 min. beträgt ca. 120,- € pro Teilnehmer.

Fitnesswochenende

In Kooperation mit dem VTF bieten wir einmal im Jahr ein BSV Fitnesswochenende an. Die Inhalte reichen von Entspannung, Kraft, Ausdauer bis hin zum Rücken.

Kosten: ca. 250,- € pro Person
Das Wochenende kann von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden.

Präventionsseminare der VBG

Der BSV bietet einmal im Jahr Präventionsseminare für Mitarbeiter über die VBG an. Die Inhalte der Seminare sind auf Ernährung, Bewegung und Stress ausgelegt. Die Kosten für diese Seminare übernimmt die VBG.

Niedrigschwellige Bewegungsangebote

- Six Cup
- Tennis leicht gemacht

Ansprechpartnerin: Melanie Gronau
Sport und Gesundheit im Betriebssportverband Hamburg e.V.

Kontaktdaten: melanie.gronau@bsv-hamburg.de
Tel.: 040 – 23 85 79 62 Fax: 040 – 23 37 11